「山の写真を楽しむ」 ――初級者から脱皮するためには――

日本山岳写真協会会員
大 村　肅

山で写真を撮る事自体はさほど難しいことはありません。多少重くてもカメラさえ担ぎ上げれば誰でも楽しむことができます。しかし、素晴らしい景色に出合ったのでシャッターを切ったものの、プリントを見ると特に感動するほどでない。と云う経験をお持ちの方も多いかと思うが、見たままの迫力をプリントで表現する難しさ、思うように撮れず写真の奥深さに触れたような気になります。このような時も撮り方に少し工夫を加えるだけで見違えるような写真にもなります。

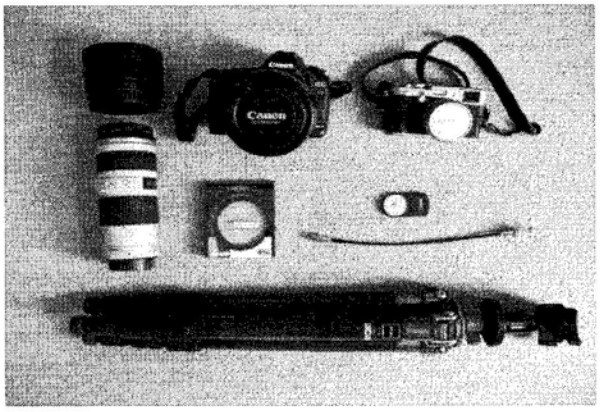
「撮影に必要なもの」

まず、撮影するための道具について述べますが、何でもかんでもそろえる必要もなく、総重量が増えて山での行動に差支えが出てしまっては元も子もありません。最初は①カメラ、②交換レンズ、③三脚、④レリーズ、⑤フィルターで十分です。

もう少し詳しく述べると、

① **カメラ・・・**以前からお使いのフィルムカメラでも十分です。ただし、山は季節によっては気温と湿度が急激に上下する環境のため、持参フィルムの防湿対策もとります。

また、山行日数によってはフィルムの量も増えますので、未使用と撮影済みとを分けて防湿袋に保管します。新規カメラを購入しようと思われている方には、撮像板がフルサイズのデジタル一眼レフカメラをお薦めします。APS－C サイズミラーレスカメラではいけないのか、という質問をよく耳にしますが、理由はプリントする最大サイズにあるのです。もし、撮った作品をコンテストや写真展に発表しようとなるとプリントサイズも全紙や全倍（全紙の倍）になりますので、デジタルではフルサイズ（３５ミリフィルムと同サイズ）が有利となります。一方ミラーレスにはAPS－Cサイズの撮像板が多く、トリミングなどをしてしまうと大判プリントにはさらに不利となってしまいますが、大判プリントもせず自分で楽しむだけというのであれば、カメラも小型軽量でミラーショックのないAPS－Cサイズミラーレスカメラの方が最適と云えます。撮像板のサイズだけでなく画素数も重要で大判プリントを考えるなら２０００万画素以上のカメラをお薦めします。また、画像処理作業のしやすさを考えてＲＡＷデータで保存します。



② **交換レンズ・・・**以前は解像度を重視し短焦点レンズが重用されたが、最近のズームレンズは解像度も向上したので便利なズームレンズ２本位にまとめたいものです。山で多用するのは広角２４ミリあたりから望遠２００ミリ位なので、おすすめは２４－７０ミリと７０－２００ミリのズーム２本で、各メーカー共に同じような焦点距離のレンズが発売されています。さらに余裕があって、１００ミリ前後のマクロレンズを持参すれば高山植物の撮影も楽しめます。

③ **三脚・・・**山での撮影では被写界深度を求めて絞り込むことが多く、必然的にスローシャッターになることが多いので三脚は必須アイテム。一脚は軽くてよいがレリーズは使えず、低速シャッターでのブレ防止程度でしか使えません。三脚は重いという理由で敬遠されがちですが、撮影範囲を大きく広げ、最近では素材も研究され軽量カーボンで且つ堅牢なものが販売されています。

④ **レリーズ・・・**「三脚」で述べたようにスローシャッター時に同時使用されるもので、デジカメの場合は付属のリモコンでもよい。セルフタイマーを代用することも出来ますが、シャッターチャンスがずれたりするので、レリーズまたはリモコンを使用します。

⑤ **フィルター・・・**通常はレンズの前玉保護のための保護フィルターを常用するが、青空を強調したり、水面や木の葉表面の反射をカットしたりするのにPLフィルターを使うことが多い。持参する交換レンズごとにサイズの異なるフィルターを用意するのが大変な場合、最大サイズのフィルターを用意しサイズダウンはフィルターアダプターを用いて共用することもできます。

その他・・・ミラーレスデジタルカメラの場合はファインダーであれディスプレイであれバッテリーの消費が大きいので、予備バッテリーをいくつも準備します。データカードの予備も必要です。

「良い写真」とは何か

主題がボケていたりブレているのは論外だが、単にはっきりクッキリ写っているからよい写真とは限りません。

ガイドブック等で見る写真は、ルート周辺をしっかり読者に伝えるため、稜線も山頂も明瞭な写真が多い。しかしそのように前景も背景も順光を受けて平板なものになり、山にあたる光線の状態と構図の条件が余程よくない限り迫力ある作品にはなりにくい。

写真展等に出品しようとなると見る者に感動を与えたりする迫力が画面に求められる。例えば、

① 山頂はクッキリさせて稜線や尾根にガスがかかっている。

② 手前に池やお花畑が映しこまれ、背景に主題の山がある。

③ 新緑や紅葉を主題とし、背景の山をぼかす。

④ 雪渓の末端の崩落状態を手前にして目的の山を背景上部にすえる。

など、いずれも幻想的な画面であったり、画面の中に一連の流れや前後差による奥行きを求めると作者の意図が伝わりやすくなります。

実際の撮影では、太陽が昇りかけた時や雲海が現れるまで待つということも多く、夏でも防寒衣を必要とします。天候が悪ければ一日二日は無駄にすることもあります。自然が相手なのでそのような空振りもやむを得ませんが、なるべく空振りをしないためにも山行前に「雲海」「流れる雲」「山頂の花」「谷と雪渓」などテーマを絞っておくのもよく、日頃から山岳雑誌のグラビアなどを参考に撮影ポイントを地図上に記入しておくと良いでしょう。

「撮影場所」はどこが良い

行き慣れた山が良いとは思いますが、近所の無名の低山で迫力ある山岳写真をつかみ取るのは初心者には荷が重すぎます。腕を磨いてからそのようなホームグランドを持った方がよいと思います。

最初は「尖った山」「大雪渓の奥の高山」「岩と雪の世界」をねらった方が絵作りしやすいでしょう。最近の登山ブームも手伝って室堂や上高地などはアプローチの交通の便もよく、登山道や宿泊施設もよく整備され近間から三千メートル級の山を切り取ることができます。よく整備されているがゆえに登山者も多く、人の映り込みを避けていると思わぬ時間を使ってしまうことが難点です。具体的な撮影地を挙げると

中央アルプス・・・宝剣岳、千畳敷カール周辺

北アルプス北部・・・室堂～立山・剣沢周辺

北アルプス南部・・・上高地～涸沢・槍沢・天狗池周辺、新穂高～西穂高岳

後立山連峰･･･八方尾根～唐松岳、遠見尾根
～五竜岳･鹿島槍ヶ岳北壁

そのほかに上越の山も近くて交通の便も良いでしょう。

目的の山を決めたら、ガイドブックや山岳雑誌の写真がどこから撮影されたのかをよく調べ撮影ポイントを行程の中に含めて計画を立てるとよいでしょう。

「撮ってみる」と

ファインダー（又はカメラ後ろのディスプレイ）を隅々までチェックして撮ったはずなのに改めてパソコンで確認すると思ったほどではなかったということがよくあります。

その理由は

① 日の丸構図

ぼかしたバックに主題だけにピントが合い、中央に置かれている。日の丸構図をあえて用いて迫力を出すプロもいるので、絶対的な失敗例ではない。

② 中途半端な前景

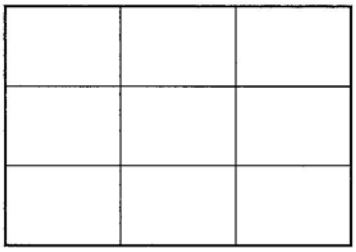
よいと思って撮ったのだが、前景が寂しくて主題が引き立たず。前後左右に動いて綺麗な前景のベストポイントを見つける。フットワークを生かして改善できます。

③ 主題横並び

いくつもの名峰を横並びでとらえると、主題が不明になりがち。視点がどこかに定まるよう、光の当たり具合や雲の流れをうまく利用するとよくなります。

失敗しない為の定形画面

画面全体を縦横三分割し、交点に主題を持ってくるとバランスが良くなります。そのうえで、奥行きや主題背後の雲を生かすようにチャンスを待って絵作りをするとよいでしょう。



「露出」を考える

露出量はシャッタースピードと絞りと ISO 感度でほぼ決まります。 適正露出を得るのにどのような組み合わせ、どのモードが一番良いということはないが、山岳写真では絞り優先モードが比較的便利です。シャープな画面作りをめざすとＦ１１からＦ１６までの絞りを使い、設定した絞りに合わせてシャッタースピードが変化して適正露出が得られるので便利でストレスをあまり感じないようです。朝日が昇る寸前や夕景をねらっている時など、思いのほか光量が不足するので常に三脚を設置してスローシャッターに対応します。また雲の流れが速い時など流れる雲を強調したり、川の流れを表現するのにあえて超スローシャッターを用いることもあります。そのような時はシャッタースピード優先モードが便利です。低速シャッターにも限界がある時は ISO 感度をあげてみるのも効果はあります。しかし、あげすぎるとデジタル独特のノイズが画面上に現れるので注意が必要です。

「露出補正」

デジタルカメラの利点の一つが、メモリー容量の大きなカードを入れておけばカード一枚で数百枚もの写真が記録できることです。この特徴を生かして「露出補正」をする際に AEB 機能を使って「露出不足」「適正」「露出過度」の三枚のデータを記録します。仮に適正では色が飛んでしまった空を浮かび上がらせるには「露出不足」データを使って画像処理し、反対に暗い谷の木々や尾根の側面を前面に出したいときは「露出過度」データで処理できます。単に枚数多く撮影ができるということでなく、後処理を気遣うことなく撮影に専念できる利点と考えるとよいでしょう。RAW データならば画像処理加工による画像の劣化をほとんど受けないのでおすすめです。ただし、容量が大きくなるのでその意味でもデータカードも容量の大きなものを用意しましょう。また、最新のカメラでは三枚のデータのそれぞれ良いところを合わせて一枚にする機能も出てきましたが、高機能だけにとらわれず自分に合ったカメラを選ぶとよいでしょう。

「レンズフィルター」を使う

通常はレンズ保護の意味からプロテクトフィルターなどといわれる保護フィルターを購入します。山岳写真だからと特殊なフィルターを使うわけではありませんし、デジタルの場合パソコンの画像処理ソフトを使った後処理で、フィルターをかけたような効果も表現できますから、やみくもに沢山のフィルターを持っていく必要もなくなりました。

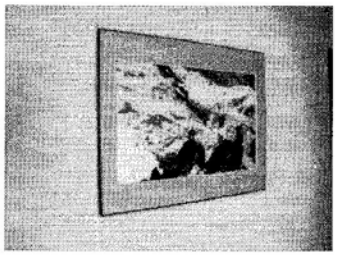
それでも作者の意図をはっきり示す意味であえて撮影時にフィルターを使う写真家が少なくありません。青空をはっきりさせたり、水面の乱反射を抑えたりする効果のある PL フ

ィルターや、コントラストが激しい時に画面の一部の光を抑えたりするハーフ ND フィルターなどは効果もはっきり出るので使いやすい。なお、PL フィルターには賞味期限のようなものがあって、古くなると効果が薄れてしまう点に注意。

「撮影山行」から帰宅して

大切なデータの保存には様々な方法があるが、一般的にはパソコンを介して外付け HDD にコピーする方法で、万一のために二つの HDD にコピーすることをすすめます。最近では自動で二つの場所にコピーするミラーリング機能付きも発売されて一層便利になりました。

保存が完了したら「画像処理ソフト」を使って実際の景色の印象に近くなるよう全体のトーンバランスや色彩を整えます。絵作りが完了したら２Ｌサイズくらいでプリントし納得いくまで調整します。完成したらＡ４サイズくらいのプリントを作り、額装して部屋の中に飾ることをお薦めします。



毎日ながめていると欠点も見えて次回撮影の参考になります。腕を磨くには自分の作品を飾り、毎日見ることも有益です。

最後に「撮影山行」におけるお願い

山の登り方や写真の撮り方には個人差があって一概に良し悪しを指摘しにくいが、安全登山をすればこそ次回の山行もうまれると考えます。　そこで老婆心ながら、

① 首からカメラを提げて行動、はやめよう

すぐ撮影体制に入る気持ちは理解できますが、とっさの行動の妨げになります。

② 計画書の提出

携帯・スマホの予備電池の持参とともに計画書は必ず提出し、登山のルール・マナーを守り快適で安全な登山を心掛けましょう。

<プロフィール>　　大　村　　肅（おおむら　すすむ）

１９４９年、神奈川県横須賀市出身、立正大学文学部史学科卒業。在学中は考古学を専攻し主に神奈川県内の遺跡発掘調査に参加。また体育会山岳部に所属し冬山を体験する。卒業後、立正高等学校に社会科教諭・山岳部顧問として勤務。退職までの４１年間、夏冬の北アルプスで合宿を行う。１９８２年、高校山岳部として初めて中国登山実施、天山山脈剣石峰に初登頂。８７年に四川省四姑娘山登山に成功。最近は山岳写真に取り組み日本山岳写真協会をはじめとして複数の写真同好会に所属。